

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Berolahraga merupakan aktivitas raga yang dicoba seorang maupun sekelompok orang, yang dicoba secara sistematis serta secara berkala cocok dengan kebutuhannya. Pertumbuhan berolahraga yang terus menjadi luas menjadikan banyak bidang kajian dalam berolahraga dimana perihal tersebut jadi suatu profesi untuk pelaku olahraga itu sendiri. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional dan juga internasional. Salah satu olahraga yang dipertandingkan adalah bola voli.

Semua cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal, kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap peningkatan prestasi. Kondisi fisik atlet memegang peran yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga demikian memungkinkan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Dari hasil pertandingan *grandfinal volleyball sea games* tahun 2017 di regu putra yang mempertemukan Indonesia vs Thailand ada 689 teknik yang terjadi di pertandingan tersebut, dari 4 set pertandingan yang berlangsung. Diantaranya 185 *smash* atau 26%, 69 *block* atau 10%, 230 *passing bawah* atau 33%, dan 205 *passing atas* 29%. Maka *smash* pada pertandingan bola voli adalah salah satu teknik yang sangat menentukan dalam permainan bola voli. *Smash* dalam permainan bola voli dipergunakan untuk penyerangan dan untuk meraih setiap poin, dan juga memperoleh suatu kemenangan.

Berdasarkan hasil wawancara *club* bola voli Portabs dibentuk pada Tahun 2012 tepatnya di bulan Agustus. *Club* bola voli Portabs sampai saat ini memiliki tempat latihan yang beralamat di desa Tanjung Botung S, Jae , Kec. Sosa, Kab Padang Lawas, Sumatera Utara 22765. *Club* bola voli Portabs merupakan salah satu *club* yang paling diminati para remaja yang bercita-cita mengembangkan bakat di cabang bola voli. *Club* ini memiliki 12 pemain putra, memiliki 5 buah bola voli, 1 net bola voli, 1 lapangan bola voli, dan 1 orang pelatih. Latihan bola voli *club* Portabs telah diprogramkan yakni 5 kali pertemuan dalam satu minggu, yakni pada hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, dan Sabtu pada pukul 16.00-18.00. *Club* bola voli Portabs berkembang dari tahun ke tahun dan selalu mengikuti kejuaraan Kab. Padang Lawas, Open Turnamen, dan Semi Open dan Bupati Palas Cup. Setiap diselenggarakan event kejuaraan bola voli, club se-kabupaten Padang Lawas sering meraih juara. Di tahun 2015 di kejuaraan voli di turnamen

Gelora cup I se-kabupaten Padang Lawas meraih juara 4. Lalu di tahun 2019 Piala camat Sosa kembali meraih juara 2. Lalu di tahun 2020 juara 2 *Open* Turnamen SMT *CUP I* meraih juara 2. Dan *club* Portabs selalu menyumbang pemain untuk jadi atlet voli kabupaten untuk kejuaraan Porwil dan Porwilsu.

Peneliti menyakinkan dari suatu pertandingan antara *club* Postabs melawan *club* Pembangun sebanyak 5 set terdapat beberapa teknik yang sering digunakan salah satunya adalah *smash*. Peneliti berfokus pada regu *club* Postabs yang melakukan berbagai teknik *smash* yaitu *open smash* dilakukan sebanyak 28 kali berhasil dan 32 kali gagal, *smash* semi 12 kali berhasil dan gagal 5 kali, *smash* 3 meter 21 kali berhasil 29 kali gagal dan *quick smash* 9 kali berhasil 6 kali gagal. Dari data *smash* diatas diketahui bahwasannya kemampuan *smash* atlet *club* Postabs cukup baik di beberapa teknik *smash* dan beberapa teknik *smash* lain kurang baik hal ini jika peneliti lihat tergantung dari gerakan *smash* yang dibutuhkan seperti *smash* 3 meter yang membutuhkan *power* otot tungkai yang baik, *power* otot lengan dan fleksibilitas dan beberapa karakter *smash* yang membutuhkan kemampuan *power* otot tungkai dan otot lengan yang sesuai kebutuhan dan karakter *smash*.

Namun dari beberapa bulan belakangan ini terjadi penurunan yang begitu signifikan pada atlet Portabs, mereka susah untuk keluar dari babak penyisihan grup di segala *event* turnamen bola voli. Mereka seperti tidak mampu untuk bersaing dengan *club-club* dari luar Kabupaten Padang

Lawas. Dari hasil pengamatan peneliti langsung dan juga ikut serta dalam melatih atlet Portabs dan membawa keikutsertaan dalam turnamen pada saat libur kuliah lapangan bola voli berketepatan mereka begitu sulit mengembangkan gaya permainan saat melakukan latihan dan *game*. Pada saat mereka melakukan latihan dan *game*, peneliti mengamati teknik-teknik dasar permainan bola voli yang mereka lakukan mulai dari *servis*, *passing* atas, *passing* bawah, dan *smash*. Saat mereka melakukan gerakan *smash*, mereka memiliki kesulitan. Pada saat melakukan *smash* mereka memiliki beberapa kesulitan yaitu mulai dari *smash* yang mudah di kembalikan, bola tidak sampai ke daerah lawan atau sangkut di net, bahkan hasil *smash* yang diberikan selalu dapat dikembalikan oleh lawan karena *smash* yang dilakukan para atlet saat bertanding hanya sekedar untuk melewati bola yang mereka pukul dari net. Dan lompatan yang mereka lakukan pada saat bertanding juga belum maksimal. Kendala yang terjadi diatas kemungkinan berhubungan dengan kondisi fisik yang kurang baik dari atlet.

Saat melakukan gerakan *smash* dibutuhkan 3 anggota tubuh yang dominan saat melakukannya yaitu kaki, tangan dan punggung. Fleksibilitas otot punggung sangat dibutuhkan dalam melakukan teknik *smash* terutama ketika tubuh melayang diudara dan melakukan lentingan badan yang bertujuan memberikan sudut ayunan lengan yang lebih lebar sehingga momentum yang dihasilkan terhadap bola akan semakin meningkat dan membua bola semakin cepat melaju selain itu badan yang melenting dan memberikan bantuan dorongan pada lengan ketika membungkuk dan saat

bersentuhan dengan bola. Otot utama pada tangan berfungsi untuk memukul dan mengarahkan bola sehingga tidak terjangkau atau tidak mudah dikembalikan oleh lawan. Sedangkan otot utama pada kaki berfungsi untuk melompat sehingga jangkauan dan control terhadap bola menjadi lebih baik dan dapat menggunakan berbagai teknik dalam *smash* dengan tingkat ketinggian lompatan yang berbeda-beda serta mengarahkan togok atau batang tubuh kearah *smash* yang diinginkan.

Saat melakukan gerakan *smash* hal pertama yang dilakukan adalah melangkah dengan koordinasi yang baik dan teratur menuju tempat dimana kira-kira bola akan diumpun oleh toser. Setelah melangkah lalu kedua lutut menekuk dan siap melakukan lompatan. Pada saat inilah peran otot tungkai sangat diperlukan untuk menciptakan daya ledak yang kuat sehingga dapat membuat tubuh tertolak keatas melawan gravitasi sementara. Saat sedang melayang diudara maka badan atau togok harus melenting sehingga akan membantu dalam memberikan daya lebih pada otot tangan ketika melakukan pukulan. Dorongan yang dihasilkan oleh lentingan badan akan berbanding lurus dengan sudut lentingan atau bisa dikatakan bahwa semakin fleksibel badan atlet ketika melenting maka akan semakin besar daya yang diberikan pada saat melakukan pukulan *smash*. Ketika melompat pada titik tertinggi sesuai dengan perkiraan arah bola yang diumpun maka tubuh mulai melenting dan tangan mengayun kebelakang dari atas kepala bersiap memukul. Ketika tangan mengayun kedepan dan memukul bola disinila dibutuhkan *power* yang kuat untuk menghasilkan kecepatan bola yang tidak

dapat diantisipasi oleh lawan dan tentu mengarahkannya ke area yang tidak terjaga.

Fleksibilitas otot punggung dibutuhkan untuk menghasilkan daya dorong tambahan yang kuat saat melakukan pukulan *smash*, selain itu kedua otot yaitu tangan dan tungkai sama-sama membutuhkan *power* yang besar untuk menghasilkan *smash* yang baik sehingga tidak dapat dikembalikan oleh lawan. Penulis melihat adanya kelemahan tentang komponen fisik yaitu fleksibilitas otot punggung dan *power* pada tangan dan kaki atlet voli putra *club* Postabs yang membuat kemampuan *smash* atlet kurang baik dan mengalami kendala saat melakukannya seperti tersangkut di net tentu itu karena lompatan yang kurang tinggi berkaitan dengan *power* otot tungkai, kecepatan bola *smash* yang rendah sehingga mudah terbaca dan dikembalikan lawan tentu karena fleksibilitas otot punggung dan *power* otot lengan yang juga kurang baik.

Berdasarkan hal di atas, muncul suatu pemikiran peneliti untuk melakukan survey dengan cara mengambil data tes komponen fisik yang berkaitan dengan fleksibilitas otot punggung, *power* otot tungkai dan otot lengan. Diharapkan dalam kegiatan penelitian yang dilakukan nantinya akan membuktikan tingkat keterhubungan antara fleksibilitas otot punggung, *power* otot tungkai dan otot lengan sehingga akan didapatkan solusi berupa penerapan bentuk latihan yang sesuai dengan komponen fisik yang digunakan dalam melakukan pukulan *smash* bola voli.

Berdasarkan dari kenyataan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Fleksibilitas, *Power* Otot Tungkai Dan *Power* Otot Lengan Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Putra *Club* Portabs 2021”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara fleksibilitas terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021?
2. Adakah hubungan antara *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021?
3. Adakah hubungan antara *power* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021?
4. Adakah hubungan antara fleksibilitas, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan secara bersama-sama terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021?

## 1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari interpretasi yang keliru terhadap masalah yang menjadi sasaran penelitian ini maka perlu kiranya dijelaskan pembatasan masalah yang akan diteliti. Maka peneliti memberikan pembatasan untuk mengarahkan pembahasan masalah yang menjadi sarana dari penelitian yaitu yang menjadi pembatasan masalah adalah “Apakah ada hubungan

antara fleksibilitas, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan secara bersama-sama terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021”.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu :

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021?
4. Apakah ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan secara bersama-sama terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021.



3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021.
4. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara fleksibilitas, *power* otot tungkai dan *power* otot lengan secara bersama-sama terhadap hasil *smash* bola voli putra *club* portabs 2021.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai masukan bagi pelatih di club voli Portabs tentang hubungan kondisi fisik terhadap teknik *smash* dalam meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli.
2. Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan olahraga bola voli khususnya untuk meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli.
3. Sebagai bahan masukan atlet bola voli dalam melaksanakan latihan bola voli sehingga dapat meningkatkan prestasinya.
4. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, dan juga dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar, maupun objek penelitian selanjutnya.
5. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi penulis.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY